

آیا باید از خوردن غذاهای سفید پرهیز کرد؟

یکی از توصیه های شایعی که ممکن است از متخصصین تغذیه زیاد شنیده باشید این است: برای سالم ماندن، از غذاهای سفید دوری کنید.



یکی از توصیه های شایعی که ممکن است از متخصصین تغذیه زیاد شنیده باشید این است: برای سالم ماندن، از غذاهای سفید دوری کنید. اما غذاهای سفید چه مشکلی دارند؟ کربوهیدرات های فرآوری شده و تصفیه شده مانند آرد سفید و شکر، در فرهنگ بسیاری از کشورها نقشی برجسته دارد اما چنین غذاهایی معمولاً ارزش مواد مغذی شان پایین است و در عوض فیبر پایین و کربوهیدرات های ساده بسیاری دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، متاسفانه بیشتر مردم اشتهاى زیادى به خوردن چنین غذاهایی دارند، در حالی که دیگر غذاهای سرشار از مواد مغذی را نادیده می گیرند. غذاهایی که حاوی شکر سفید و آرد تصفیه شده هستند معمولاً شاخص گلیسمی بالایی نیز دارند. خوردن غذاهایی که حاوی گلیسمی بالایی هستند، می تواند قند خون را به شدت بالا ببرد و به مرور ممکن است افزایش وزن را افزایش دهد.

برخی تحقیقات نیز نشان داده اند خانم هایی که غذاهایی با شاخص گلیسمی بالا می خوردند، بیشتر در خطر بیماری های قلبی و عروقی قرار دارند. به همین دلیل است که غذاهای سفید به این شکل بدنام شده اند و گفته می شود بهتر است از آنها پرهیز کنیم.

با این حال برخی غذاهای سفید هستند که سرشار از مواد مغذی اند و معمولاً گفته می شود رنگین کمانی از میوه ها و سبزیجات بخورید چون رنگ متفاوت هرکدام از این غذاها به معنای یک نوع آنتی اکسیدان و مواد مغذی است.

حتی با اینکه سفید در رنگین کمان نیست، میوه ها، سبزیجات و دیگر غذاهایی که به صورت طبیعی سفید هستند نیز می توانند مواد مغذی مفید زیادی برایتان به همراه داشته باشند.

غلات تصفیه شده

نان سفید، برنج، غلات شیری شده و کراکرها همگی در بخش غلات تصفیه شده قرار می گیرند. این غذاهای سفید همان هایی هستند که باید مصرفشان را محدود کرد. آردهای تصفیه شده را گاهی با ویتامین های خاص غنی سازی می کنند اما با این حال همچنان در مقایسه با غلات کامل، کمبود فیبر و مواد مغذی دارند. از آنجا که شاخص گلیسمی این غذاها بالا است به محض خورده شدن وارد قند خون می شوند.

خوردن این غلات همچنین باعث تحریک آزاد شدن مقدار زیادی انسولین به جریان خون می شود که در نتیجه به سرعت قند خون کاهش می یابد. به همین دلیل است که پس از خوردن غلات تصفیه شده خیلی زود دوباره احساس گرسنگی می کنید.

خوردن غلات کامل به جای تصفیه شده، کمک می کند گلوکز آهسته تر وارد جریان خون شود و برای مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید.

شکر

امروزه بسیاری از مردم خیلی بیشتر از حد مجاز در روز قند و شکر استفاده می کنند. توصیه می شود افراد بالغ بیشتر از 10 درصد کالری روزانه خود را از قند های اضافه شده دریافت نکنند و یا تنها به مقدار شش قاشق چای خوری شکر در روز استفاده کنند. در کنار غلات تصفیه شده، شکر رتبه اول را در غذاهای سفیدی که باید از آنها اجتناب کنید دارد.

موز یکی از غذاهایی است که در سراسر جهان زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد اما سفید است. بعضی فکر می‌کنند چون فقط موز سفید است پس مواد مغذی آنچنان بالایی نیز ندارد اما موز حاوی بسیاری از مواد مغذی از جمله فیبر، پتاسیم، منیزیم، ویتامین C و ویتامین B6 است.

درست مانند دیگر میوه‌ها و سبزیجاتی که رنگی درخشان دارند، موزهای سفید رنگ نیز سرشار از انواع آنتی‌اکسیدان است. یک نکته خاص درباره موزها این است که سرشار از پروبیوتیک هستند، یعنی می‌توانند باعث رشد باکتری‌های مفید داخل بدن شوند. موز حتی می‌تواند جذب کلسیم را نیز تقویت کند که برای استخوان‌ها مفید است.

گل کلم

وجه مشترک بین گل کلم با منداب، بروکلی و کلم چیست؟ همه آنها از دسته خانواده سبزیجات چلیپایی هستند. سبزیجات چلیپایی حاوی ترکیبی خاص به نام گلوکوزینولات هستند.

هضم و شکستن گلوکوزینولات می‌تواند مزایای فراوانی برای بدن داشته باشند از جمله: محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب به DNA، غیر فعال کردن مواد سرطان‌زا از جمله سلول‌های مرگ‌آور سرطان و کاهش التهاب. چون گل کلم سفید است بدن معنا نیست که از نظر مواد مغذی چیزی از دیگر سبزیجات رنگی کم دارد.

سیب زمینی

سیب زمینی نیز از مواردی است که چون مانند غلات تصفیه شده شاخص گلیسمی بالایی دارد اکثر افراد فکر می‌کنند باید از آن اجتناب کرد. با این حال بر خلاف غلات تصفیه شده و شکر آنها نیز مواد مغذی بسیاری برای بدن فراهم می‌کنند. سیب زمینی سرشار از پتاسیم و همچنین فولات، ویتامین B6، ویتامین C و فیبر است.

استفاده از سیب زمینی کامل به استفاده از انواع فرآوری شده آن مانند پوره سیب زمینی و سیب زمینی سرخ کرده ترجیح داده می‌شود. سیب زمینی معمولاً با دیگر غذاهایی که شاخص گلیسمی بالا دارند همراه می‌شود. با این وجود اگر سیب زمینی را از راهی درست آماده کنیم می‌تواند نقشی مهم در یک برنامه غذایی متعادل ایفا کند.

پیاز

پیاز تنها یک طعم دهنده در آشپزی نیست. پیاز کالری بسیار پایینی دارد و در عین حال مواد مغذی موجود در آن فوق‌العاده بالا است. پیازهای سفید حاوی آنتی‌اکسیدانی خاص به نام کورستین هستند که نشان‌دهنده خواص ضد سرطانی، خواص ضد ترومبوتیک و خواص آنتی‌بیوتیکی دارد. سفید بودن پیاز بدن معنا نیست که نمی‌تواند غذایی فاقد مواد مغذی باشد.

سیر

قرن‌ها است که سیر را به خاطر خواصی که برای سلامت دارد می‌شناسیم. برخی درمان‌ها که با سیر همراه است شاید تحقیقات زیادی پشت خود نداشته باشد اما تحقیقات ثابت کرده سیر می‌تواند نقشی مثبت در سلامت قلبی و عروقی بدن ایفا کند.

بسیاری از متخصصان توصیه می‌کنند برای دریافت کامل مزایای سیر بهتر است به جای استفاده آن در قالب قرص یا نمک سیر به صورت مستقیم از حبه دریافت کنید. با اینکه خوردن سیر باعث می‌شود بوی دهانتان بد شود اما مزایایش برای سلامت، ارزش این کار را دارد.

لوبیا سفید

در برخی فرهنگ ها از مقدار زیادی حبوبات استفاده می شود، اما متأسفانه در سبک غذا خوردن مدرن حبوبات زیاد جایی ندارد.

حبوبات منابعی غنی از پروتئین، فیبر و مواد معدنی هستند بنابراین خوردن آنها می تواند راهی ساده برای دریافت بیشتر مواد مغذی در برنامه غذایی باشد. حبوبات رنگ های متفاوتی دارند که سفید هم یکی از آنها است و خوردن حبوبات سفید رنگ می تواند به اندازه دیگر حبوبات برای بدنتان مزیت داشته باشد.

از خوردن حبوبات سفید رنگ اجتناب نکنید چون آنها نیز می توانند مانند دیگر حبوبات، مواد مغذی مفیدی را وارد بدنتان کنند.

غذاهای سفید رنگی که از آنچه فکرش را می کنید، سالم تر هستند.

منابع:

<http://www.livescience.com/45005-banana-nutrition-facts.html>

<https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/diet/cruciferous-vegetables-fact-sheet>

<http://advances.nutrition.org/content/4/3/393S.full>

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ptr.1222/full>

[/http://www.consumerreports.org/diet-nutrition/the-health-benefits-of-garlic](http://www.consumerreports.org/diet-nutrition/the-health-benefits-of-garlic)

<http://health.usnews.com/health-news/diet-fitness/heart/articles/2010/04/12/eating-the-wrong-kind-of-carbohydrates-increases-heart-disease-risk>